

## INSTRUKTIONER TILL MÖTESLEDAREN

- Den som leder mötet bör ha minst tre dagars abstinens.
- Ring in god tid, ungefär 08:50. När någon ringer in hörs en signal, säg då: Välkommen till OAs telefonmöte, det här är ..... (ditt namn) och jag ska leda mötet idag.
- Det är mötesledarens uppgift att välja ut en text med andligt tema ur godkänd OA- eller AA litteratur. Exempelvis OAs tolv steg och tolv traditioner, AAs Stora bok, Kom till tro, For Today, Voices Of Recovery, Steg 11. Förbered text för läsning i 5-10 minuter.
- Det är bra om mötesledaren kan stanna kvar efter mötet och svara på eventuella frågor, om du ej kan det - be någon annan göra det.
- Det finns en specifik instruktion och mötesordning för praktiskt möte, se längre ner i dokumentet.
- Kursiv text är hjälp till dig som leder mötet, fet text läses.

Tips! Det står dig helt fritt att bjuda in andra medlemmar att vara delaktig i service under mötet eller kontakta någon i förväg att t ex läsa OAs 12 steg, vara tidtagare vid delningar, ta fram och läsa text.

## MÖTESORDNING ANDLIGT TELEFONMÖTE, OA - ANONYMA ÖVERÄTARE LÖRDAG KL 09:00-10:00, TELEFON 08 – 120 494 77, Kod 3030#

1. Välkommen till andligt möte i OA - Anonyma Överätare. Jag heter \_\_\_ och är tvångsmässig ätare och ledare för mötet idag. *Vänta in hälsning tillbaks.* Kom ihåg att stänga av mikrofonen på din telefon genom att trycka på ljudlös-knappen, alternativt stjärna ett, så att vi får ett lugnt och tyst möte. När du vill tala trycker du på samma knappar igen. Om du får ett annat samtal, parkera inte detta samtal, då spelas en melodislinga som stör mötet. Tack!

Vi börjar med en tyst stund och tänker efter varför vi är här och skänker en tanke till dem som fortfarande lider. *Tyst stund.*

2. Nu följer en presentationsrunda. Jag som mötesledare kan börja. Jag heter \_ och är tvångsmässig ätare.

*Efter en stund* Har alla som vill fått presenterat sig?

Jag vill påminna igen om att stänga av mikrofonen och att inte parkera detta samtal. Tack!

3. Oavsett vilket problem du har med mat, är du välkommen på detta möte.

4. Om du är nykomling i OA eller på detta möte för första gången så vill vi välkomma dig extra mycket. Du får gärna säga ditt förnamn så vi kan hälsa dig välkommen. *Välkomna varje person med deras förnamn.* Varmt välkommen \_\_\_\_! Du är speciellt välkommen hit. Om du stannar kvar efter mötet så kan jag som mötesledare svara på dina frågor. Efter mötet brukar vi också dela telefonnummer med varandra.

*Om ingen nykomling:* Vi är alla varmt välkomna!

5. OA – Anonyma Överätare är en gemenskap av individer som genom att dela sina erfarenheter, sin styrka och sitt hopp med varandra, tillfrisknar från tvångsmässigt överätande. Vi välkomnar alla som vill sluta äta tvångsmässigt. Det finns inga avgifter för medlemmar, vi är självförsörjande genom egna bidrag utan att varken söka eller ta emot bidrag utifrån. OA är inte ansluten till någon offentlig eller privat organisation, politisk rörelse, ideologi eller religiös lära. Vi tar inte ställning i yttre angelägenheter. Vårt främsta syfte är att avstå från tvångsmässigt ätande och att föra fram detta budskap om tillfrisknande till dem som fortfarande lider.

6. Mötesledare för de kommande mötena har valts i samband med det praktiska mötet.

## OA TELEFON LÖRDAG (antagen 2020-05-02)

7. Praktiskt möte hålls första lördagen varje månad kl. 09:00 och håller på i 20–30 minuter vid behov. Därefter börjar det ordinarie mötet.

8. Finns det några OA-relaterade meddelanden, till exempel angående OA:s möten, litteratur, konvent etc.?

9. I Anonyma Överätare lyder programförklaringen om abstinens och tillfrisknande så här: Abstinens är handlingen att avstå från tvångsmässigt ätande och tvångsmässiga ätbeteenden, medan man arbetar mot eller upprätthåller en hälsosam kroppsvikt. Resultatet av att leva i Anonyma Överätares tolvstegsprogram är andligt, känslomässigt och fysiskt tillfrisknande.

10. Om vi använder OA:s verktyg regelbundet får vi hjälp att leva i tillfrisknande. De nio verktygen är: ätplan, sponsorskap, möten, telefon, att skriva, litteratur, handlingsplan, anonymitet och service.

11. Sponsorskap är en av våra nycklar till framgång. Sponsorer är OA-medlemmar som prioriterar sin abstinens och som lever i de tolv stegen och de tolv traditionerna efter bästa förmåga. Sponsorer delar med sig av sin egen erfarenhet i programmet, så långt den sträcker sig, och stärker sitt eget tillfrisknande genom denna service till andra. För att hitta en sponsor, leta efter någon som har det du vill ha och fråga hur hen gör för att uppnå det. Kan alla lediga sponsorer säga sitt namn och telefonnummer?

*Om ingen ledig sponsor finns och det är en nykomling på mötet, fråga: Finns det någon som kan hjälpa nykomlingen att komma igång?*

12. Finns det någon som vill läsa OA:s 12 steg? *Om ingen frivillig finns, läs själv:*

### **OA:s 12 steg:**

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför maten, att vi inte längre kunde hantera våra liv.
2. Vi kom till tro på att en kraft större än vår egen kunde återge oss vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och våra liv i Guds händer, sådan vi uppfattade honom.
4. Vi gjorde en grundlig och oförskräckt moralisk inventering av oss själva.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska våra fels sanna natur.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. Vi bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde upp en lista över alla de personer som vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde personligen dessa människor så långt det var oss möjligt utom då det skulle skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte med vår personliga inventering och när vi hade fel, erkände vi det genast.
11. Vi sökte genom bön och meditation att fördjupa vår medvetna kontakt med Gud, sådan vi uppfattade honom, varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som en följd av dessa steg, hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra fram detta budskap till andra tvångsmässiga överätare och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

13. "I OA delar vi en övertygelse om att var och en av oss kan tillfriskna genom en andlig relation till en kraft som är större än vår egen. Samtidigt som vårt program grundar sig på denna gemensamma övertygelse, främjar eller gynnar programmet inte någon speciell uppfattning om den exakta innebörden av denna kraft. På OA-möten hör vi ofta denna kraftkälla kallas för "min Högre Kraft", ibland förkortat till HK. Detta kan vara förvirrande för nykomlingar. Men för dem som har varit med så länge att de ha arbetat sig igenom de första tio stegen, signalerar uttrycket 'Högre Kraft' en frihet som vi har kommit att uppskatta och även värdera mycket högt – friheten att själva möta denna helande kraft och att uttrycka vår övertygelse på det sätt vi själva väljer. För att tillfriskna från tvångsmässigt ätande behöver vi en levande, utvecklande och kontinuerlig

## OA TELEFON LÖRDAG (antagen 2020-05-02)

relation med denna Högre Kraft. Vi inser att det är en viktig del av vårt program att ha fullständig frihet att söka denna relation." (s 74 i OA Anonyma Överätars Tolv steg och tolv traditioner, 2013)

14. Nu är det dags för textläsning. Dagens text är hämtad ur \_\_\_\_\_, sidor \_\_ - \_\_.  
Läsning i cirka 5–10 min.

15. Nu öppnar jag mötet för delning.

Om nykomling är med på mötet läs följande: Och eftersom vi har nykomling att välkomna till mötet idag, påminner jag alla att dela om vad programmet har gett just dig och hur det har bidragit till ditt tillfrisknande.

Vi avbryter inte varandra, ger inga kommentarer eller oombedda råd på våra möten. Är det någon som har några frågor går det bra att ställa dem efter mötet. Du som känner dig ny i programmet behöver inte kämpa för att komma ihåg vad som sagts om vad man bör eller inte bör göra i sin delning. Med tiden kommer du att förstå helheten i programmet. Den som vill, tar ordet och pratar i högst 3 minuter. Det är mötesledarens uppgift att påminna när 30 sekunder är kvar. Varsågod att börja dela. *Delningar i cirka 20–30 minuter, anpassa tiden så det finns lagom med tid för resten av mötet.*

16. Tack för delningarna. Nu finns möjlighet att dela om andliga ord eller uttryck kring temat andlighet som jag som mötesledare väljer ut. *Exempel: andlig spänst, andliga upplevelser, Guds förlåtelse och ledning, bön, hopp, tro, meditation, min Högre Kraft, tillit, att överlämna sig.* Vem vill dela om \_\_\_\_\_? x 3.

Tack för delningarna.

17. Nu är det tid för bön och meditation. Vi stillar oss i en stunds tystnad och individuell bön. Jag vill påminna alla om att stänga av ljudet med tystknappen eller stjärna ett så vi får det lugnt och tyst på linjen. Jag avbryter efter cirka 3 minuter. Tack! *Tystnad cirka 3 minuter.* Tack.

18. Nu är det dags att avsluta detta andliga möte. Genom att följa de tolv stegen, att regelbundet gå på möten och att använda OA:s verktyg förändrar vi våra liv. Anonyma Överätare erbjuder dig hopp och uppmuntran. Det enda villkoret för medlemskap i OA är en önskan att sluta äta tvångsmässigt.

Till nykomlingen föreslår vi att du går på flera olika OA-möten för att ta del av alla de sätt som programmet kan hjälpa dig. Om du är nykomling, har det jobbigt eller fortfarande söker det tillfrisknande du önskar; håll ut, miraklet väntar dig.

Jag påminner om sjunde traditionen. Vi är självförsörjande genom frivilliga ekonomiska bidrag från medlemmarna. Vi uppmuntrar OA-medlemmar att ge så mycket som de kan för att hjälpa vår grupp vara självförsörjande. Gör gärna en insättning till SSR:

Bankgiro 489-9464

Swish 123 629 85 33

Märk din insättning med telefonmöte lördag.

Åsikterna som uttryckts här idag tillhör enskilda OA-medlemmar och representerar inte OA som helhet. Kom ihåg vårt åtagande att bevara varandras anonymitet. Det du hör här, låt det stanna här och i ditt hjärta.

19. Tack för att jag fått leda detta möte.

20. Vi avslutar med Sinnesrobönen i vi-form. Gud ge oss sinnesro att acceptera det vi inte kan förändra, mod att förändra det vi kan och förstånd att inse skillnaden. Tack!

21. Nu är mötet slut och jag släpper ordet fritt, välkomna att dela telefonnummer och ställa frågor.

## PRAKTISKT MÖTE

### INSTRUKTIONER TILL MÖTESLEDAREN PRAKTISKT MÖTE

- Den som leder mötet bör ha minst tre dagars abstinens.
- Ring in god tid, ungefär 08:50. När någon ringer in hörs en signal, säg då: Välkommen till OAs telefonmöte, det här är ..... (ditt namn) och jag ska leda mötet idag.
- Kom ihåg att du som mötesledare behöver stanna kvar efter mötet för att dela ditt telefonnummer med sekreteraren. Stanna även kvar för att svara på eventuella frågor.
- Det är mötesledarens uppgift att ha föregående mötesprotokoll tillgängligt, anteckna dagordning, hålla mötestiden, samt att se till så beslut fattas genom gruppsamvetet. Se till att diskutera punkt för punkt. Fråga gruppen om varje beslut som ska tas. Frågor kan bordläggas. Tänk på att du kan behöva bryta diskussionen för att hålla mötestiden. Om gruppsamvetet har svårt att komma till beslut kan det vara en fördel att bordlägga frågan till nästa möte, så vi får möjlighet att tänka igenom och be vår högre kraft.
- Om det praktiska mötet behöver mer än 30 minuter får frågor bordläggas till nästa praktiska möte. Detta för att det ska finnas utrymme till textläsning och delningar.
- Mötesledaren räknar antalet deltagare vid presentationen för notering till protokollet.
- Mötesledaren får själv anpassa innehållet i mötesordningen efter den tid som finns kvar av mötet efter att den praktiska mötesdelen är avslutad.
- Det är mötesledarens uppgift att välja ut en text med andligt tema ur godkänd OA- eller AA litteratur. Exempelvis OAs tolv steg och tolv traditioner, AAs Stora bok, Kom till tro, For today, Voices of recovery, Steg 11. Förbered text för läsning i 5-10 minuter.
- Kursiv text är hjälp till dig som leder mötet, fet text läses.

Tips! Det står dig helt fritt att bjuda in andra medlemmar att vara delaktig i service under mötet eller kontakta någon i förväg att t ex läsa OAs 12 steg, vara tidtagare vid delningar, ta fram och läsa text, vid praktiskt möte skriva protokoll, vid praktiskt möte läsa föregående protokoll.

### MÖTESORDNING PRAKTISKT ANDLIGT TELEFONMÖTE OA ANONYMA ÖVERÄTARE LÖRDAG KL.09:00-10:00, TELEFON: 08 – 120 494 77, Kod 3030#

1. Välkommen till andligt möte i OA - Anonyma Överätare. Jag heter \_\_\_ och är tvångsmässig ätare och ledare för mötet idag. *Vänta in hälsning tillbaks. Kom ihåg att stänga av mikrofonen på din telefon genom att trycka på ljudlös-knappen, alternativt stjärna ett, så att vi får ett lugnt och tyst möte. När du vill tala trycker du på samma knappar igen. Om du får ett annat samtal, parkera inte detta samtal, då spelas en melodislinga som stör mötet. Tack!*

Vi börjar med en tyst stund och tänker efter varför vi är här och skänker en tanke till dem som fortfarande lider. *Tyst stund. Tack!*

2. Idag ska vi inleda med ett praktiskt möte och därefter följer det ordinarie mötet. Praktiskt möte hålls första lördagen i varje månad kl 09:00 och håller på i max 30 minuter. På dessa möten får vi möjlighet att diskutera praktiska frågor som rör denna grupp.

3. Nu följer en presentationsrunda. Jag som mötesledare kan börja. Jag heter \_ och är tvångsmässig ätare. Mötesledaren räknar ihop antalet deltagare till protokollet. *Efter en stund Har alla som vill fått presenterat sig?*

## OA TELEFON LÖRDAG (antagen 2020-05-02)

Jag vill påminna igen om att stänga av mikrofonen och att inte parkera detta samtal. Tack!

4. Oavsett vilket problem du har med mat, är du välkommen på detta möte.

5. Om du är nykomling i OA eller på detta möte för första gången så vill vi välkomma dig extra mycket. Du får gärna säga ditt förnamn så vi kan hälsa dig välkommen. *Välkomna varje person med deras förnamn. Varmt välkommen \_\_\_\_!* Du är speciellt välkommen hit. Du som är ny är varmt välkommen att delta i det praktiska mötet eller bara lyssna. Har du några frågor får du gärna ställa dem efter mötet. Det kan ta lite tid innan man förstår hur allt fungerar, men kom tillbaka; det blir klarare med tiden. Vi har alla varit nykomlingar i programmet.

Om du stannar kvar efter mötet så kan jag som mötesledare svara på dina frågor. Efter mötet brukar vi också dela telefonnummer med varandra.

*Om ingen nykomling: Vi är alla varmt välkomna!*

6. OA – Anonyma Överätare är en gemenskap av individer som genom att dela sina erfarenheter, sin styrka och sitt hopp med varandra, tillfrisknar från tvångsmässigt överätande. Vi välkomnar alla som vill sluta äta tvångsmässigt. Det finns inga avgifter för medlemmar, vi är självförsörjande genom egna bidrag utan att varken söka eller ta emot bidrag utifrån. OA är inte ansluten till någon offentlig eller privat organisation, politisk rörelse, ideologi eller religiös lära. Vi tar inte ställning i yttre angelägenheter. Vårt främsta syfte är att avstå från tvångsmässigt ätande och att föra fram detta budskap om tillfrisknande till dem som fortfarande lider.

7. De tolv traditionerna föreslås som ett sätt för OA-gruppen att fungera. Jag kommer nu läsa rubriken för månadens tradition, d.v.s. tradition \_\_. *Läs enbart denna månads.*

TRADITION 1 Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand; personligt tillfrisknande beror på sammanhållningen inom OA.

TRADITION 2 För vår grupp finns bara en yttersta auktoritet - en kärleksfull Gud, såsom han kan ta sig uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är blott betrodda tjänare, de styr inte.

TRADITION 3 Det enda villkoret för medlemskap i OA är en önskan att sluta äta tvångsmässigt.

TRADITION 4 Varje grupp bör vara självstyrande, utom i angelägenheter som berör andra grupper eller OA som helhet.

TRADITION 5 Varje grupp har endast ett huvudsyfte, att föra budskapet vidare till de tvångsmässiga överätare som fortfarande lider.

TRADITION 6 En OA-grupp bör aldrig stödja, finansiera eller låna OA:s namn till närbesläktade sammanslutningar eller utomstående företag, så att inte problem med pengar, egendom och prestige avleder oss från vårt huvudsakliga syfte.

TRADITION 7 Varje OA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja ekonomiskt stöd utifrån.

TRADITION 8 Anonyma överätare bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter.

TRADITION 9 OA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser och kommittéer för service som är direkt ansvariga inför dem de tjänar.

TRADITION 10 Anonyma överätare tar aldrig ställning i yttre angelägenheter. Alltså bör OA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.

TRADITION 11 Vår policy för kontakt med allmänheten grundar sig på dragningskraft snarare än på marknadsföring. Vi bör alltid bevara den personliga anonymiteten i förhållande till press, radio, film, TV och andra offentliga medier.

TRADITION 12 Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla dessa traditioner och påminner oss ständigt om att sätta princip före person.

8. **Avsikten med praktiska möten är att de som värnar om just denna OA-grupp eller om OA som helhet, tillsammans ska fatta beslut som rör gruppen. På dessa praktiska möten kan du tala om vad du vill göra för service och be om gruppens synpunkter och eventuella stöd. Att göra service hjälper oss att hålla oss abstinenta och i tillfrisknande. Genom service får vi kontakt med andra OA-medlemmar och hjälper till att sprida budskapet. Service är ett sätt för dig att bidra.**

## OA TELEFON LÖRDAG (antagen 2020-05-02)

Besluten fattas genom gruppsamvetet. Ett sunt och produktivt liv är vad vi är lovade som ett resultat av att arbeta med de tolv stegen. Service hjälper till att uppfylla det löftet. Som OA:s ansvarsvädjan säger: Jag är ansvarig. När helst någon ber om hjälp vill jag att OA ska finnas till hands, och för det är jag ansvarig.

9. OA-medlemmar som vill ta del av mötesordning, protokoll mm rörande detta möte kan gå in på [www.hotmail.com](http://www.hotmail.com) och logga in med adressen [oatelefonlordag@hotmail.com](mailto:oatelefonlordag@hotmail.com), lösenordet är: andlig.

10. Vem vill tillfriskna genom service och vara sekreterare på det praktiska mötet idag? *Invänta svar.* Väljer gruppsamvetet \_\_\_\_\_ till sekreterare?

Sekreterarens uppgift är att anteckna datum på mötet, antal närvarande, namn på ledare och sekreterare samt besluten som tas på mötet. Sen mejlar sekreteraren protokollet till mötesledaren. Mötesledaren granskar protokollet och svarar sekreteraren. Sekreteraren e-postar därefter det granskade protokollet till [oatelefonlordag@hotmail.com](mailto:oatelefonlordag@hotmail.com). Skriv i ämnesraden: Protokoll praktiskt möte och datum för mötet. Mötesledaren och sekreteraren byter telefonnummer efter mötet.

11. Nu ska föregående mötesprotokoll läsas upp. *Mötesledaren läser upp detta.*

12. Vi ska välja mötesledare för de kommande veckornas möten samt för nästa praktiska möte som är första lördagen i nästa månad. De datumen är \_\_\_\_ (kolla i en kalender). Vem kan tänka sig att göra service genom att vara mötesledare? Presentera dig och berätta vilket datum det gäller. Den som är mötesledare bör ha minst tre dagars abstinens.

*Vid en situation där ingen mötesledare hittas överlämnar vi det till vår Högre Kraft. Vi får gemensamt hjälpas åt att ta upp frågan igen på nästkommande möten.*

13. Meddelanden från gruppsservicerepresentanten tex nyheter från hemsidan eller SSR. Om det snart är dags för SSR-möte, som hålls två gånger om året, förslås att OA:s struktur förklaras. Förslag på text finns på hemsidan [oasverige.org](http://oasverige.org). Till SSR-möten ska en rapport om gruppens mående tas fram.

14. Finns det några bordlagda frågor från föregående möte?

15. Finns det någon som vill ta upp någon ytterligare fråga?

16. Om någon vill nå kontaktpersonen för lördagsmötet så finns dessa kontaktuppgifter på OA:s hemsida [oasverige.org](http://oasverige.org).

17. Har någon annan några OA-relaterade meddelanden till exempel angående OA:s möten, litteratur, konvent mm?

18. Ekonomi. Lördagsmötet har inget eget bankkonto. Medlemmar uppmanas göra insättningar direkt till SSR:s bankgiro 489-9464 eller Swish 123 629 85 33. Märk din insättning med Telefonmöte lördag. Telefonmötestjänsten som möjliggör dessa telefonmöten kostar en avgift. Pengar som medlemmar bidrar med gör så att möten kan hållas och budskapet kan spridas vidare. Ekonomiska resurser behövs för att till exempel kunna trycka OA-litteratur och informationsfoldrar på svenska, ordna konvent, skicka svenska representanter till möten på regional och internationell nivå. Kom ihåg att OA är självförsörjande och tar inte emot pengar utifrån.

19. Då är det praktiska mötet slut. Nu fortsätter vi med det andliga mötet, idag i en kortare version. *Obs! Mötesledaren får själv anpassa innehållet i mötesordning efter den tid som finns kvar av mötet efter att den praktiska mötesdelen är avslutad.*

## OA TELEFON LÖRDAG (antagen 2020-05-02)

20. I Anonyma Överätare lyder programförklaringen om abstinens och tillfrisknande så här: Abstinens är handlingen att avstå från tvångsmässigt ätande och tvångsmässiga ätbeteenden, medan man arbetar mot eller upprätthåller en hälsosam kroppsvikt. Resultatet av att leva i Anonyma Överätarens tolvstegsprogram är andligt, känslomässigt och fysiskt tillfrisknande.

21. Om vi använder OA:s verktyg regelbundet får vi hjälp att leva i tillfrisknande. De nio verktygen är: ätplan, sponsorskap, möten, telefon, att skriva, litteratur, handlingsplan, anonymitet och service.

22. Sponsorskap är en av våra nycklar till framgång. Sponsorer är OA-medlemmar som prioriterar sin abstinens och som lever i de tolv stegen och de tolv traditionerna efter bästa förmåga. Sponsorer delar med sig av sin egen erfarenhet i programmet, så långt den sträcker sig, och stärker sitt eget tillfrisknande genom denna service till andra. För att hitta en sponsor, leta efter någon som har det du vill ha och fråga hur hen gör för att uppnå det. Kan alla lediga sponsorer säga sitt namn och telefonnummer?

*Om ingen ledig sponsor finns och det är en nykomling på mötet, fråga: Finns det någon som kan hjälpa nykomlingen att komma igång?*

23. Finns det någon som vill läsa OA:s 12 steg? *Om ingen frivillig finns, läs själv.*

**OA:s 12 steg:**

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför maten, att vi inte längre kunde hantera våra liv.
2. Vi kom till tro på att en kraft större än vår egen kunde återge oss vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och våra liv i Guds händer, sådan vi uppfattade honom.
4. Vi gjorde en grundlig och oförskräckt moralisk inventering av oss själva.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska våra fels sanna natur.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. Vi bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde upp en lista över alla de personer som vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde personligen dessa människor så långt det var oss möjligt utom då det skulle skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte med vår personliga inventering och när vi hade fel erkände vi det genast.
11. Vi sökte genom bön och meditation att fördjupa vår medvetna kontakt med Gud, sådan vi uppfattade honom, varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som en följd av dessa steg, hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra fram detta budskap till andra tvångsmässiga överätare och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

24. "I OA delar vi en övertygelse om att var och en av oss kan tillfriskna genom en andlig relation till en kraft som är större än vår egen. Samtidigt som vårt program grundar sig på denna gemensamma övertygelse, främjar eller gynnar programmet inte någon speciell uppfattning om den exakta innebörden av denna kraft. På OA-möten hör vi ofta denna kraftkälla kallas för min Högre Kraft, ibland förkortat till HK. Detta kan vara förvirrande för nykomlingar. Men för dem som har varit med så länge att de ha arbetat sig igenom de första tio stegen, signalerar uttrycket Högre kraft en frihet som vi har kommit att uppskatta och även värdera mycket högt - friheten att själva möta denna helande kraft och att uttrycka vår övertygelse på det sätt vi själva väljer. För att tillfriskna från tvångsmässigt ätande behöver vi en levande, utvecklande och kontinuerlig relation med denna Högre Kraft. Vi inser att en viktig del av vårt program är att ha fullständig frihet att söka denna relation." (s 74 i OA Anonyma Överätarens Tolv steg och tolv traditioner, 2013).

25. Nu är det dags för textläsning. Dagens text är hämtad ur \_\_\_\_\_, sidor \_\_\_\_ - \_\_\_\_.  
*Läsning i cirka 2–10 min.*

## OA TELEFON LÖRDAG (antagen 2020-05-02)

26. Nu öppnar jag mötet för delning. (Om nykomling är med på mötet, läs följande:) Och eftersom vi har nykomling att välkomna till mötet idag, påminner jag alla, att gärna dela om vad programmet har gett just dig och hur det har bidragit till ditt tillfrisknande.

Vi avbryter inte varandra, ger inga kommentarer eller oombedda råd på våra möten. Är det någon som har några frågor går det bra att ställa dem efter mötet. Du som känner dig ny i programmet behöver inte kämpa för att komma ihåg vad som sagts om vad man bör eller inte bör göra i sin delning. Med tiden kommer du att förstå helheten i programmet. Den som vill tar ordet och pratar i max 3 minuter. Det är mötesledarens uppgift att påminna när 30 sekunder är kvar. Varsågod att börja dela. Anpassa tiden så det finns lagom med tid för resten av mötet. Tack för delningarna.

27. Nu finns möjlighet att dela om andliga ord eller uttryck kring tema andlighet som jag som mötesledare valt ut. Exempel: andlig spänst, andliga upplevelser, Guds förlåtelse och ledning, bön, hopp, tro, meditation, min Högre kraft, tillit, att överlämna sig. Vem vill dela om \_\_\_\_\_? x 3  
Tack för delningarna.

28. Nu är det tid för bön och meditation. Vi stillar oss i en stunds tystnad och individuell bön. Jag vill påminna alla om att stänga av ljudet med tystknappen eller stjärna ett så vi får det lugnt och tyst på linjen. Jag avbryter efter cirka 3 minuter. Tack! Tystnad cirka 3 minuter. Tack.

29. Nu är det dags att avsluta detta andliga möte. Genom att följa de tolv stegen, att regelbundet gå på möten och att använda OA:s verktyg förändrar vi våra liv. Anonyma Överätare erbjuder dig hopp och uppmuntran. Det enda villkoret för medlemskap i OA är en önskan att sluta äta tvångsmässigt.

Till nykomlingen föreslår vi att du går på flera olika OA-möten för att ta del av alla de sätt som programmet kan hjälpa dig. Om du är nykomling, har det jobbigt eller fortfarande söker det tillfrisknande du önskar, håll ut, miraklet väntar dig.

Åsikterna som uttryckts här idag tillhör enskilda OA-medlemmar och representerar inte OA som helhet. Kom ihåg vårt åtagande att bevara varandras anonymitet. Det du hör här, låt det stanna här och i ditt hjärta.

30. Tack för att jag fått leda detta möte.

31. Vi avslutar med Sinnesrobönen i vi-form: Gud ge oss sinnesro att acceptera det vi inte kan förändra, mod att förändra det vi kan och förstånd att inse skillnaden. Tack!

32. Nu är mötet slut och jag släpper ordet fritt, välkomna att dela telefonnummer och ställa frågor.

